

cidesd 2014

INTERNATIONAL CONGRESS OF
EXERCISE AND SPORTS PERFORMANCE

abstracts book

POLYTECHNIC OF GUARDA
PORTUGAL

ABSTRACTS BOOK OF THE

cidesd 2014

INTERNATIONAL CONGRESS OF EXERCISE AND
SPORTS PERFORMANCE

CHAIRS OF THE ORGANIZING COMMITTEE
CAROLINA VILA-CHÃ, MÁRIO COSTA, PEDRO ESTEVES



POLYTECHNIC INSTITUTE OF GUARDA
PORTUGAL

14-15 NOVEMBER 2014

23. INCLUSÃO NO DESPORTO: PERCEÇÃO DO AUTOCONCEITO EM ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADAS NA CIDADE DE BRAGANÇA

Vinhas, A.^{1,2}; Lopes, A.^{1,2}; Gonçalves, C.²

¹Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto, Portugal

²Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

Introdução

O Desporto para todos é um fator potenciador de inclusão social permitindo as pequenas minorias de beneficiarem de um nível de vida e bem-estar considerado regular na sociedade em que vivem (Bouchard et al., 1990). As adolescentes institucionalizadas caracterizam-se pela falta de capacidades na adaptação às exigências habituais da sociedade empurrando-as para um comportamento de inadaptação, marginalização e autoexclusão (Oliveira, 2002). As características desta população aliada aos aspetos positivos da atividade física organizada parecem melhorar os níveis de competência física, aparência física, comportamento, autoestima e também a melhoria do desempenho escolar. Desta forma, este estudo tem como objetivo perceber a influência de um programa de atividade física no auto conceito de adolescentes institucionalizadas.

Método

Implementou-se um programa, com aulas de academia, que decorreu de janeiro a junho, duas vezes por semana, num ginásio da cidade de Bragança – *Brifitness Gym* –. Foram recolhidos dados, através de questionário, em dois momentos distintos: no início do programa (janeiro) e no final do programa (julho), com uma amostra de 13 adolescentes do sexo feminino, com média dos 15 anos e com frequência no ensino secundário. O tratamento estatístico foi realizado através de análise descritiva e análise inferencial.

Resultados

Dos resultados iniciais, podemos destacar que a atividade física tem influência na imagem corporal. Sobretudo através das dimensões aparência física, competência física, autoestima global, comportamento e socialização, influenciando o autoconceito das adolescentes para a sua vida no futuro. A competência cognitiva, embora importante, aparece como menos relevante na imagem corporal.

Conclusão

Parte do objetivo já foi conseguido porque a participação no programa de atividade física servia como compensação ao bom comportamento influenciando a conduta atual. Assim, parece premente que as instituições de acolhimento incluam a atividade física nos seus planos de acolhimento não só para melhorar a conduta atual mas sobretudo para a sua orientação para a vida adulta.

Referências

- Bouchard, C.; Sherrard, R.; T. Stephens; J. Sutton; B. McPherson (Eds). *Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge*. Champaign, IL, Human Kinetics, pp. 3-9.
- Oliveira, R. C. (2002). *101 perguntas e resposta sobre abandono e institucionalização*. São Paulo: CeCIF.

Keywords: atividade física; *fitness*; adolescência; autoconceito; instituições de acolhimento.